

CUIDADOS DEL PIE DIABÉTICO

Inspección diaria de los pies:

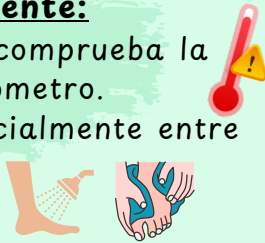
REVISA los pies todos los días en busca de heridas, ampollas, enrojecimientos, etc. Usa un espejo para visualizar las áreas difíciles o pide ayuda a un cuidador.



Lávate los pies diariamente:

Utiliza agua **TEMPLADA**, comprueba la temperatura con un termómetro.

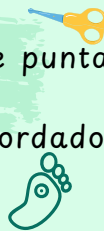
Sécalos con cuidado, especialmente entre los dedos.



Corte adecuado de las uñas:

Corta las uñas rectas con tijera de punta redondeada.

Los callos de los pies deben ser abordados por un **PODÓLOGO**.



Uso de crema hidratante:

Emplea cremas hidratantes, **EVITANDO** la aplicación entre los dedos para prevenir la maceración.



Evitar caminar descalzo:

NO camines descalzo, ni con calcetines SIN zapatos, para prevenir heridas.



No pongas los pies cerca de estufas o fuentes de calor.



SIGNOS DE ALARMA

Si encuentras algún cambio en tus pies,

- ampollas
- grietas
- heridas
- inflamación repentina
- coloración pálida o azulada
- manchas oscuras en el fondo de una callosidad.

acude a tu médico o enfermera.



RECOMENDACIONES BASADAS EN IWGDF. (2023). Guía de prácticas basadas en la evidencia para el manejo de las úlceras del pie diabético
International Working Group on the Diabetic Foot (IWGDF).

Hacia un estilo de
VIDA
SALUDABLE

**Recomendaciones
de
autocuidado
EN
PACIENTES
DIABÉTICOS**

salud | Hospital
servicio aragonés de salud | Clínico
Universitario
Lozano Blesa

Servicio de Angiología y Cirugía Vascular

Aprobado 29 Julio 2025

Declarado de interés profesional por:

GNEATUPP

GRUPO NACIONAL PARA EL ESTUDIO Y ASESORAMIENTO
EN ÚLCERAS POR PRESIÓN Y HERIDAS CRÓNICAS

seher
Sociedad Española de Heridas



Consejos de alimentación

METÓDO DEL PLATO



Más información



American Diabetes Association. Nutrición para la vida: Método del plato de la diabetes
Escuela de Salud. Aragón. Educación en diabetes: Método del plato. YouTube; Disponible en:
https://www.youtube.com/watch?v=zo52_YedDPc

Consejos para elegir calzado si tienes diabetes y riesgo de lesiones en los pies

NO UTILICES SIEMPRE EL MISMO CALZADO, ALTERNA PARA EVITAR DEFORMACIONES

SUJECCIÓN

Ajustable: cordones, hebilla o velcro.
EVITA SANDALIAS.

MATERIALES

Suaves, flexibles, resistentes, preferible de piel.

INTERIOR

SIN costuras.
Con forro claro para detectar sangrados.



PUNTERA
Cuadrada o redondeada, amplia y alta para evitar roces.

TALLA

Longitud: 1-2 cm más que el pie.
Anchura: igual al ancho del pie.

SUELA

Rígida o semirrígida con un balancín de despegue.

Cómpralo A ÚLTIMA HORA DE LA TARDE



Fumar daña tus arterias y puede pasarte esto



Tú decides

Si quieres dejar de fumar, díselo a tu médico o enfermera